

Kochen mit Martina und Moritz vom 14.01.2023

Redaktion: Klaus Brock

Pfiffig leichte Küche – kalorienarm und köstlich

Fisch auf Lauchkartoffeln mit Pumpernickel-Knusper	2
Kohlröllchen im Yufkateig	3
Asia-Hähnchen aus dem Wok	5
Pasta mit Steinpilzsugo	7
Karamelläpfel mit Frischkäse	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/leichte-kueche-116.html>

Pfiffig leichte Küche – kalorienarm und köstlich

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Noch ist das Jahr jung, die guten Vorsätze frisch – deshalb liefern die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz Rezeptideen für die schlanke Küche. Damit es nicht allzu kompliziert und anstrengend wird, zeigen sie Gerichte, die nicht viel Mühe machen. Die Zutaten sind leicht zu beschaffen und das Essen steht schnell auf dem Tisch. Dabei sparen die beiden an Fett, aber nicht an der Qualität der Zutaten.



Fisch auf Lauchkartoffeln mit Pumpernickel-Knusper

Fisch ist immer leicht und bekömmlich, in jedem Fall schnell zubereitet, ideal also für unsere Zwecke heute. Dieses Gericht hat ungefähr 350 kcal pro Person.



Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Lauch
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- ½ TL gemahlener Bockshornklee (Curry oder Raz el Hanout)
- 300 g Fischfilet (z.B. Nordmeerforelle oder Kabeljau)
- 2 EL Brühe

Zutaten für den Knusper:

- 1-2 Scheiben Pumpernickel oder Schwarzbrot
- 1 TL Butter
- 2-3 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon)

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in Würfel von einem knappen Zentimeter schneiden. Lauch putzen, welke und beschädigte Außenblätter entfernen, in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln in einer flachen Kasserolle in der heißen Butter andünsten, dabei kräftig würzen. Brühe dazugeben und zugedeckt auf kleinem Feuer 20 Minuten weich dünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen.
- Das Fischfilet in zwei Portionsstücke schneiden, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Für die letzten 2 bis 3 Minuten auf das Lauchbett im Topf legen und zugedeckt glasig dünsten, dabei einmal wenden.
- In der Zwischenzeit das Brot grob zerkrümeln (Schwarzbrot muss man in kleine Würfel schneiden, weil es sich nicht so gleichmäßig krümeln lässt). In einer Pfanne in der Butter knusprig rösten. Zum Schluss die Kräuter abzupfen, fein hacken und damit vermischen.
- Fisch und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Knusper bestreuen.

Getränk: Dazu kann man sich ohne Weiteres ein Glas trockenen Weißwein gönnen (0,1 l), der mit knapp 80 kcal daherkommt.

Kohlröllchen im Yufkateig

Yufka- oder Börekteig kann man fertig kaufen, man findet ihn im Kühlregal im türkischen Lebensmittelladen. Darin lässt sich alles Mögliche einwickeln, das ist immer schnell gemacht, pfiffig und leicht. Die Röllchen sind ein hübscher Imbiss, man kann sie aus der Hand zum Glas Wein essen. Die im Rezept angegebene Portion liefert insgesamt ca. 700 kcal, die Sauce dazu nochmal 200 kcal.



Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 1 kleiner Chinakohl (oder Wirsing, auch Spinat)
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Delikatesspaprika oder Pul Biber (türkisches Chilipulver)
- 100 g Filo- oder Yufkateig
- 100 g Fetakäse
- 100 g Salsiccia (rohe, grobe Bratwurst)
- 4 EL Joghurt
- 2 EL Milch zum Einpinseln

Tomaten-Tahini-Sauce:

- 100 g Tomatenpüree (passierte Tomaten)
- 2 EL Tahini
- Knoblauch (nach Gusto)
- Saft und Schale einer halben Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Kohlblätter waschen, dann quer in feine Streifen schneiden (Spinat entstielen, grob hacken). Zwiebel fein würfeln, auch Knoblauch fein hacken.
- Im heißen Öl in einer Pfanne andünsten, dabei salzen und pfeffern, mit Paprika oder Chilipulver würzen.
- Die Teigplatten auslegen und auf ca. 10 mal 20 cm zuschneiden. Jeweils mit Milch einpinseln, ein Bett von einem Löffel Gemüse auslegen, darauf Fetakäse krümeln,

etwas von der Salsiccia zerkrümeln und darauf verteilen und einen kleinen Löffel Joghurt obenauf setzen.

- Aufwickeln und zu einem mundgerechten Röllchen formen. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Milch einpinseln und im 200 Grad vorgeheizten Backofen (Heißluft / 180 Grad Ober- & Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.
- Für die Sauce das Tomatenpüree mit Tahini in einem Mixbecher aufschlagen, dabei Zitronensaft und -schale zufügen, eventuell mit 1-2 EL Brühe verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Getränk: Hibiskustee, ägyptisch Karkadeh – der schmeckt am besten eisgekühlt und mit Zitronensaft. Einfach pro Person 1 TL Hibiskusblüten oder Malventeeblätter mit Wasser aufbrühen, ziehen und dabei abkühlen lassen. Schließlich abseihen, mit Zitronensaft versetzen und kaltstellen.

Asia-Hähnchen aus dem Wok

Im Wok sind die Zutaten blitzschnell pfannenegerührt und gar, so hat man ruckzuck ein fantastisches Essen auf dem Tisch! Deshalb zuallererst den Reis aufsetzen, den es dazu als Beilage geben soll: der braucht ca. 20 Minuten, und in dieser Zeit ist auch das Asia-Hähnchen fertig. Kalorien pro Person: ca. 350.



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Tasse Reis (150 g)
- 2 Tassen Wasser
- Salz
- 180 g Hähnchenbrust
- kleiner Schuss Sesamöl
- 1 TL Speisestärke
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- 1 EL Öl
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL Sherry, Brühe oder Apfelsaft
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Den Reis mit dem Wasser aufkochen, im offenen Topf ca. 8 bis 10 Minuten köcheln, bis so viel vom Wasser verdampft ist, dass die Reisoberfläche sichtbar ist. Salzen, zugedeckt auf kleinstem Feuer ca. 20 Minuten garziehen lassen.
- Das Fleisch mit einem scharfen Messer quer in feine (2 mm) Scheibchen schneiden. Mit Stärke überpudern, ein paar Tropfen Sesamöl darüberträufeln, alles gut einmassieren.
- Die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und entkernte Chili sehr fein hacken. Frühlingszwiebel in Scheibchen schneiden. Paprika entkernen, dann quer in feine Streifen schneiden.

- Öl im Wok erhitzen, zuerst das Fleisch zufügen, 20 Sekunden unbewegt anbraten, dann mit der Rührschaufel ständig umwenden, dabei nacheinander die vorbereiteten Zutaten zufügen: Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili. Dann Frühlingszwiebel und Paprika.
- Am Ende Sojasauce und Austernsauce angießen, auch Sherry und Brühe. Noch einmal alles mischen. Zerzupftes Koriandergrün zufügen und sofort mit dem duftigen Reis servieren.

Getränk: Eiswasser

Pasta mit Steinpilzsugo

Schon ein Teller davon bringt mit seinem Duft Ferienerinnerungen ins Haus! Und man kann kaum schneller etwas Gutes auf den Teller bringen. Sobald das Nudelwasser kocht, kann man die Stoppuhr stellen. Und selbst das lässt sich beschleunigen, indem man den Wasserkocher zu Hilfe nimmt. Kalorien pro Person: 350 kcal.



Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 30 g getrocknete oder 4-5 in Olivenöl eingelegte Tomaten
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2-4 Knoblauchzehen
- nach Gusto 1 getrocknete Chilischote
- 250 g Pasta (z. B. Spaghettini)
- Salz
- Pfeffer
- 20-30 g Parmesan
- Petersilie oder Basilikum

Zubereitung:

- Steinpilze und Tomaten mit kochendem Wasser knapp bedeckt einweichen. Abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Pilze und Tomaten fein hacken und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl andünsten. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch zerdrücken, Chili entkernen und mitdünsten.
- Nach und nach Pilz- und Tomaten-Einweichwasser angießen, immer wieder einkochen, bis eine Art cremig-dickliche Sauce entstanden ist, die fast wie eine Bolognese aussieht.
- Nudelwasser aufsetzen, mindestens 2 bis 3 Liter. Sobald es aufwallt, 2 gehäufte EL Salz zufügen. Die Pasta darin nach Packungsaufschrift bissfest garen. Abgießen, nicht abtropfen, sondern sofort zurück in den Topf geben und den Pfanneninhalt hinzuschütten. Alles innig mischen, dabei etwas Parmesan und falls vorhanden, fein gehackte Kräuter zufügen.
- In vorgewärmte tiefe Teller verteilen und sofort genießen.

Getränk: ein spritziger Weißwein, etwa ein Vermentino aus Ligurien, oder aber auch ein Rotwein der Rebsorte Nerello Mascalese, ein spritzig-lebendig wirkender, trotzdem eleganter und intensiver Rotwein aus der Nähe Messinas im Nordosten Siziliens

Karamelläpfel mit Frischkäse

Sogar etwas Süßes kann schnell auf dem Tisch stehen und durchaus kalorienarm sein. Den Frischkäse machen Martina und Moritz ja immer lieber selbst: Joghurt in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb ein, zwei Tage abtropfen – so wird daraus ein herrlicher Frischkäse, und er ist fest und wunderbar cremig. Lieber etwas weniger davon essen, dafür aber den vollen Genuss haben. Das Dessert schlägt mit ca. 300 kcal pro Person zu Buche, wenn es sich zwei Personen teilen. Die Menge reicht allerdings auch für vier kleine Portionen – dann sind es nur 150 kcal pro Person.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Äpfel
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- Saft von 1 Zitrone
- Schale von ½ Zitrone
- 300 g Vollmilch-Joghurt (wie oben beschrieben abgetropft)
- nach Gusto etwas Minze

Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, vierteln und längs in Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse ausschneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen, die Apfelschnitze darin andünsten. Erst wenn sie auf beiden Seiten Bratspuren zeigen, den Honig darüber verteilen und so lange dünsten, bis er die Äpfel gleichmäßig überzieht. Mit etwas Zitronenschale würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- Mit der restlichen Zitronenschale und dem Zitronensaft den Joghurt anrühren. In Dessertschalen oder auf Desserttellern verteilen, die karamellisierten Äpfel hübsch darauf anrichten und – wer mag – gibt noch etwas in Streifen geschnittene Minze darüber.

Dieser Kontrast: heiß und kalt, süß und frisch, das schmeckt himmlisch!